

DONA BENTA

para crianças



Lanches para toda hora

COM A TURMA DO
SÍTIO
DO PICAPAU AMARELO



4ª Série – Caixa A



EDITORA
GLOBO



Companhia
Editora Nacional

O PIQUENIQUE DA EMÍLIA

Outro dia acordei com uma barulheira danada. Corri até a cozinha para ver o que era... Batata! Tia Nastácia de vassoura na mão dava uma bronca no Rabicó, que saía em disparada da cozinha com a boca bem cheia.

Mais uma vez, o Rabicó tinha comido todo o lanche que a Narizinho ia levar para a escola. Não entendi muito bem o motivo de tanto barulho. O Rabicó pegar comida da cozinha já é comum aqui no Sítio. Mas a Tia Nastácia falou que com o lanche da escola da Narizinho não se brinca. Tem de ser feito com cuidado e atenção. Ela disse que não é todo tipo de comida que pode ir para a lancheira. Tem de lembrar que o lanche é preparado muito tempo antes do horário do recreio e, por isso, os alimentos correm o risco de estragar. Além disso, a Narizinho precisa comer direito, para ter disposição para os estudos e não ficar doente.

Com o estrago feito pelo Rabicó, a Tia Nastácia teve de preparar outro lanche rapidinho. Ela fez cada coisa deliciosa! Suco, bolo, pão, sanduíche... Fiquei morrendo de vontade... Pedi para ela preparar todo dia para mim uma lancheira igual a da Narizinho. Tia Nastácia riu e sugeriu de fazer um lanche da tarde e organizar um piquenique para eu matar a vontade de comer igual à Narizinho na escola.

Fui logo pegar um caderno para registrar todas as receitas que iríamos fazer.

E foi assim que nasceu este livro, com receitas legais para se levar na escola, comer no lanche feito em casa e até num piquenique. Espero que vocês gostem tanto quanto nós!

Uma beijoca,

Emília

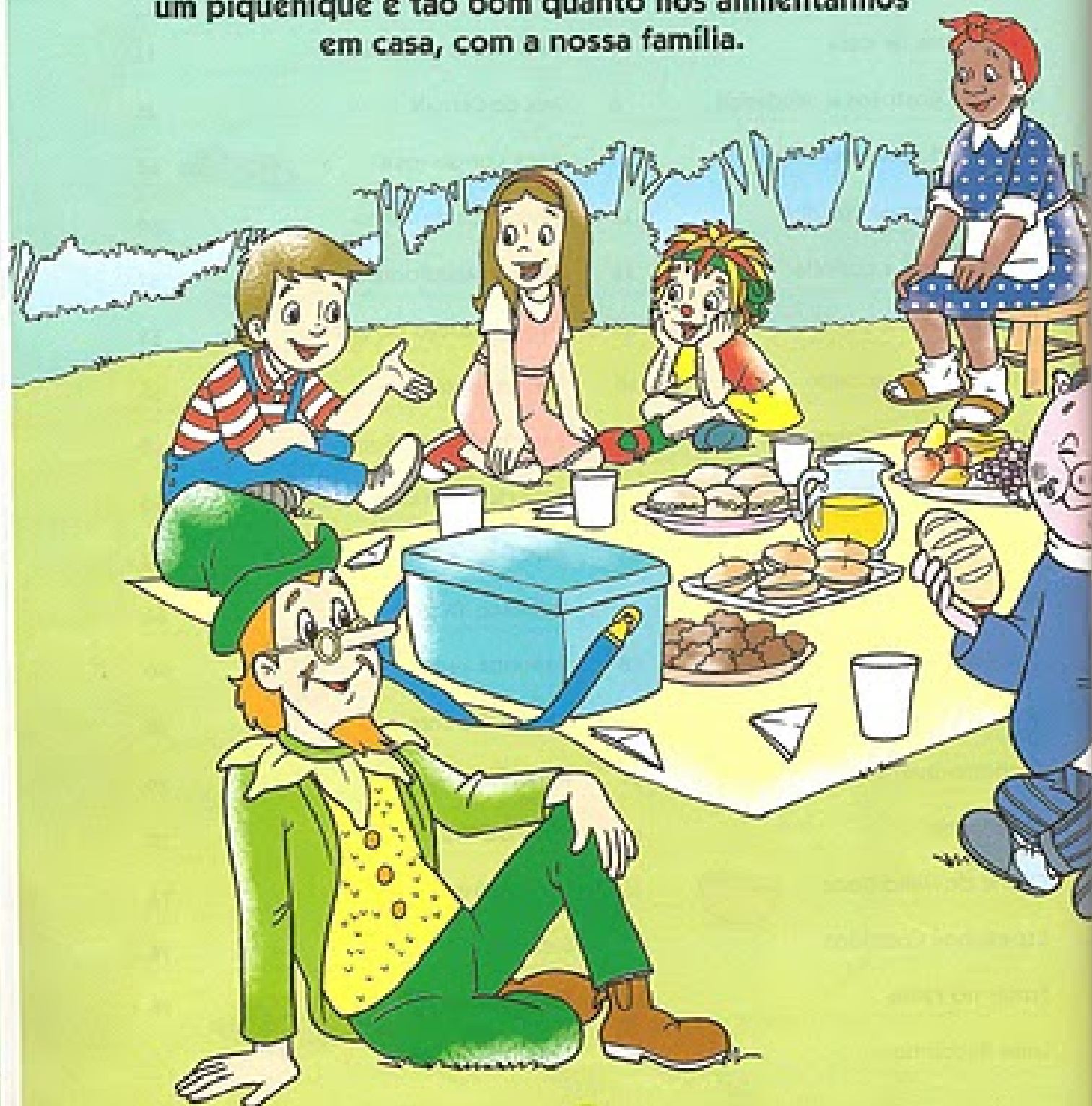


SUMÁRIO

Comer fora de casa	6	Milk-shake da Emília	44
Lanches gostosos e saudáveis	8	Mix de Cereais	46
Na hora do preparo	10	Pães Cor-de-rosa	48
Os cuidados na cozinha	12	Pãezinhos da Turma	50
Descobrimos a cozinha	14	Pão de Mandioquinha	52
Barquinhos de Ricota	16	Pão de Queijo do Rabicó	54
Biscoitos da Narizinho	18	Pão Estufadinho	56
Biscoitos Moreninhos	20	Pasteizinhos de Forno	58
Bolinhas Fof-Fof	22	Patê de Atum com Agrião	60
 Bolo 1, 2, 3	24	Patê Delícia das Delícias	62
Bolo de Banana e Nozes	26	Refresco Tropical	64
Bons-bocados do Saci	28	Sanduba Legal	66
Broa de Milho	30	Sanduche Enrolado	68
Cachorro-quente do Sítio	32	Sanduche Surpresa	70
Chocoranja	34	Suco de Uva Cremoso	72
Creme de Milho Doce	36	Suco Refrescante	74
Espetinhos Coloridos	38	Supertorta	76
Frutas no Palito	40	Torta Vapt-vupt	78
Leite Batidinho	42		

COMER FORA DE CASA

A hora da refeição pode ser ainda mais legal quando feita ao lado de pessoas que gostamos muito. Dividir a hora do lanche com os amigos na escola ou fazer um piquenique é tão bom quanto nos alimentarmos em casa, com a nossa família.



O PIQUENIQUE

Os franceses e os ingleses disputam a origem da palavra piquenique.

Os franceses dizem que a palavra vem de *piquer*, que significa "beliscar" a comida ou servir-se com as mãos, e *rique*, que é algo pequeno. Logo que surgiu, o piquenique francês era um passeio ao ar livre, em que cada pessoa levava sua própria comida.

Já os ingleses dizem que a palavra surgiu na Inglaterra e descrevia, no princípio, uma festa na qual cada um dos convidados levava um prato, doce ou salgado. Mais tarde a palavra passou a indicar uma refeição ao ar livre, no campo ou na praia, compartilhada por todos.

Seja qual for a verdadeira origem da palavra, o que importa mesmo é o que o piquenique significa hoje em dia: um momento de lazer ao ar livre, em que pessoas queridas se reúnem para brincar, relaxar, admirar a natureza e fazer uma refeição saudável e gostosa.



O LANCHE

A palavra lanche nasceu do inglês *lunch*, que significa almoço. Para nós, o lanche é uma refeição rápida entre o café-da-manhã, o almoço e o jantar. É aquele momento gostoso da manhã ou da tarde que podemos fazer uma pausa na brincadeira para repor as energias e saborear coisas gostosas. Na escola, é a hora de descontração fora da sala de aula, de encontrar os colegas e, entre uma mordida e outra, poder tagarelar sem parar.

LANCHES GOSTOSOS E SAUDÁVEIS

O lanche da escola, do piquenique, da manhã ou da tarde devem ter a mesma importância que as outras refeições, como o café-da-manhã, o almoço e o jantar.

É preciso tomar certos cuidados na hora de montar os lanches, principalmente porque, algumas vezes, eles são preparados muito tempo antes de serem consumidos. Também devemos seguir algumas orientações para que os alimentos possam estar adequados ao consumo no horário do lanche fora de casa ou no piquenique.



QUE LANCHE FAZER?

Comer o mesmo lanche, todos os dias, acaba caindo na rotina e corremos o risco de não recebermos todos os nutrientes que o corpo necessita.



Um lanche saudável precisa conter uma fonte de carboidrato, que é encontrado nos pães, bolos, biscoitos e cereais, e uma de proteína, que está presente no leite, em iogurtes, nos queijos, nas carnes, nas aves, nos peixes e nos ovos.

Minerais e vitaminas também não podem ficar de fora. As frutas e os sucos de frutas naturais oferecem excelentes quantidades desses nutrientes.

Por fim, o lanche deve ser rico em fibras, que estão nos pães e cereais integrais, frutas e hortaliças.

Quando esses ingredientes fazem parte dos lanches, oferecemos ao nosso corpo tudo aquilo que ele necessita e temos, assim, uma alimentação saudável.

FAÇA SUA ESCOLHA

Seja criativo! E saiba variar os alimentos. Isso ajuda a adquirir hábitos alimentares saudáveis.

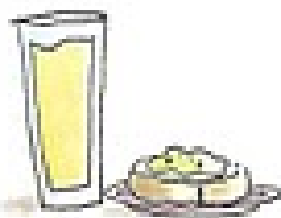
Faça variações também em algumas receitas para que as refeições fiquem diferentes a cada dia e você não se canse delas.



Você pode criar combinações bem gostosas no cardápio, como as quatro sugeridas a seguir, que foram feitas com as receitas deste livro.



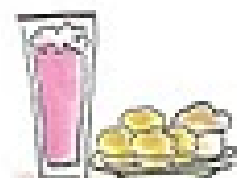
Milk-shake da Emília, acompanhado de Pastezinhos de Forno e Frutas no Palito.



Refresco Tropical e Pão de Mandioquinha com Patê Delícia das Delícias.



Leite Batidinho, Bolo 1, 2, 3 e pêra ou maçã.



Suco de Uva Cremoso, Bolinhas Fof-Fof e Bons-bocados do Saci.



Quando não der para preparar todo o lanche, o melhor a fazer é levar leite ou sucos naturais em embalagens longa-vida e biscoitos. Mas dê preferência aos biscoitos sem recheio.

Lembre-se de tirar da embalagem apenas o que for comer e colocar em um recipiente plástico, limpo e com tampa.

NA HORA DO PREPARO

COMO GUARDAR E LEVAR O LANCHE

Os alimentos sólidos devem ser colocados em potes plásticos com tampa ou enrolados em filme plástico. Os líquidos precisam ser armazenados em copos plásticos com tampa ou em garrafas térmicas.

Arrume a lancheira minutos antes de ir para a escola. Assim, o lanche estará mais fresquinho na hora do recreio. O lanche precisa ser levado em lancheiras térmicas ou em recipientes de isopor contendo gelo reciclável, que é vendido em farmácias e lojas especializadas em materiais para acampamento.

A bolsa ou o recipiente plástico contendo o gelo reciclável pode conservar os alimentos por até 8 horas. O gelo reciclável deve ser mantido no freezer ou congelador



até o momento de ser usado e para lá voltar sempre que a lancheira ou o recipiente de isopor estiver em casa.

Preste atenção na lista abaixo. Ela contém exemplos de alimentos que precisam ser mantidos no gelo.



Suco de frutas, leite, presunto, mussarela, peito de peru, atum, tomate, beterraba, espinafre, frutas, ricota, queijo prato, requeijão, iogurte e patê.



LANCHEIRA LIMPA, LANCHE SAUDÁVEL

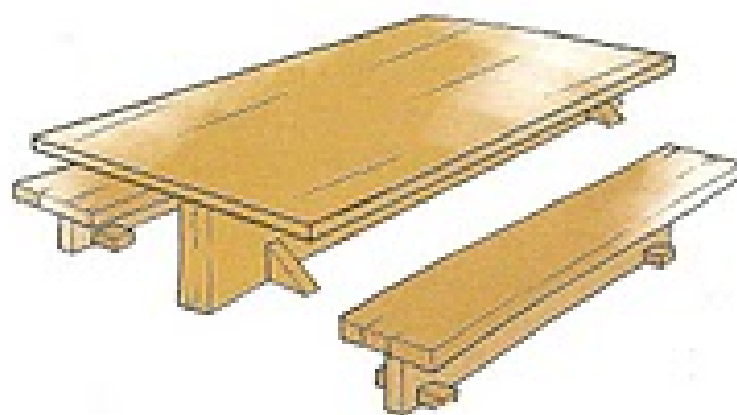
Para que os alimentos fiquem longe de contaminação, é preciso manter a lancheira e os utensílios, como potes, copos, talheres e garrafas sempre limpos.

Tudo deve ser lavado com água e detergente neutro e enxaguado em água corrente. Lembre-se de limpar tanto a parte de dentro quanto a de fora da lancheira e passar toalha de papel umedecida com álcool a 70% depois de seca. Esse álcool pode ser encontrado em farmácias.



ONDE DEIXAR A LANCHEIRA?

Até o horário do lanche ou do piquenique, a lancheira deve ficar protegida do calor e da umidade. Deve permanecer em local fresco e arejado, longe da chuva e dos raios solares.



NA HORA DE COMER, NÃO SE ESQUEÇA

É preciso criar um espaço agradável e limpo para fazer as refeições.

Na escola, por exemplo, use toalhinhas individuais, tipo jogo americano, para colocar o lanche sobre elas. As toalhinhas devem ser lavadas e trocadas todos os dias. Você pode optar ainda pelas toalhas descartáveis (de papel branco), que devem ser jogadas no lixo assim que a refeição terminar.

No piquenique, a preocupação com a higiene é a mesma. É preciso verificar se o local está limpo, cobrir com uma toalha e manter os alimentos na lancheira térmica até o momento de consumi-los. Assim, os alimentos ficam protegidos de possíveis contaminações. Não se esqueça de levar guardanapos de papel para limpar as mãos e a boca.

Em qualquer situação, não podemos deixar de lavar as mãos. Limpas, elas não trazem risco de contaminação aos alimentos e a refeição fica muito mais saudável.



OS CUIDADOS NA COZINHA

O mundo da cozinha tem seus perigos e segredos. Para que nada atrapalhe você na hora de cozinhar, fique atento a todas estas dicas de segurança, higiene e organização.

SEMPRE ACOMPANHADO DE UM ADULTO

Só vá para a cozinha com a permissão de um adulto. Além disso, peça a ajuda de um adulto sempre que chegar a hora de:

- usar a faca, o ralador, o abridor de latas, o espremedor de limão e outros utensílios que você ainda não conheça ou não saiba utilizar;

- utilizar os equipamentos que funcionam com energia elétrica, como liquidificador, processador de alimentos e microondas. Tenha sempre as mãos e o local de trabalho secos, para evitar choques elétricos;

- ligar e desligar o forno do fogão ou o microondas;

- colocar os alimentos para assar e de retirá-los do forno, lembrando sempre ao adulto a necessidade de usar luvas térmicas para pegar as formas ou assadeiras quentes;

- retirar do forno formas de vidro refratárias quentes, lembrando ao adulto de não colocá-las em uma superfície fria, pois elas podem se quebrar;

- escolher os utensílios adequados para serem usados no microondas. Os materiais indicados são o vidro refratário e o plástico.



CUIDE BEM DA SUA HIGIENE

- Cabelos, curtos ou compridos, devem ficar presos.
- Antes de começar, lave bem as mãos em água corrente, com sabão. Enxágue retirando toda a espuma e seque com uma toalha de pano limpa ou toalha de papel descartável. Também lave as mãos sempre que mudar de atividade, por exemplo, quando você terminar de picar um alimento e for untar uma forma ou trabalhar uma massa.

- Use um avental limpo para não sujar sua roupa.

HIGIENE DOS ALIMENTOS

- Lave as verduras, folha por folha; os legumes e as frutas, um por um, em água corrente.
- Lave as latas com água e sabão antes de usá-las. Se você não utilizar todo o conteúdo da lata, coloque o que sobrou em um pote com tampa e guarde na geladeira.
- Lave a casca do ovo com água e sabão e enxágüe bem. Não use ovos com a casca quebrada ou rachada.
- Não quebre os ovos diretamente sobre os demais ingredientes da receita. Se algum ovo estiver estragado, você perderá tudo. Sempre quebre os ovos em tigelas separadas.

- Observe o prazo de validade dos alimentos escrito na embalagem. Caso tiver vencido, jogue no lixo.
- Utilize sempre água filtrada nas receitas.



DE OLHO NA ORGANIZAÇÃO

- Leia toda a receita antes de começar a prepará-la e, se não entender alguma coisa, pergunte para um adulto.



- Separe todos os ingredientes, utensílios e equipamentos que você vai precisar. Já pensou se faltar alguma coisa durante o preparo da receita?

- À medida que você usar os utensílios, junte-os em um canto da pia. Desse modo, a louça suja não se mistura com a louça limpa e com os alimentos limpos.

- Para que a receita dê certo, preste atenção nas quantidades e no tempo indicado para que os alimentos fiquem no forno.

- Ao terminar a receita, guarde todos os ingredientes. Não se esqueça de fechar as embalagens!

- Deixe o espaço que você usou bem limpinho e organizado. Lave e guarde a louça que ficou na pia.

DESCOBRINDO A COZINHA

PARA SE TORNAR
UM APRENDIZ
DE COZINHEIRO,
VOCÊ PRECISA
CONHECER
E ENTENDER O
MUNDO
DA COZINHA!



O preparo de um prato começa com a receita. É a receita que indica os utensílios e os ingredientes que serão necessários.

Além disso, a receita informa o rendimento de cada preparação, que é uma média de quanto cada receita rende por pessoa.

Neste livro, as receitas foram divididas em três partes:

1. Ingredientes

Traz a listagem dos ingredientes que entram na

receita com suas quantidades determinadas.

2. Utensílios

Indica os utensílios que você vai precisar durante o preparo da receita.

3. Como fazer

Explica como preparar a receita, transformando os ingredientes em pratos deliciosos.

Conheça todos os utensílios que você vai precisar para fazer as receitas deste livro.



Abridor de latas e garrafas



Assadeiras média e grande



Batedor manual



Bolador



Caneca



Colher de bater bolo



Colher de cozinha



Colher de café, colher de chá, colher de sobremesa e colher de sopa



Colher para sorvete



Copo



Copo tipo americano



Cortadores de biscoito



Espátula



Espetinhos de madeira para churrasco



Espremedor de batatas



Espremedor manual de frutas



Faca sem ponta



Filme plástico



Fôrma de vidro refratário grande



Fôrma para bolo inglês



Fôrma refratária redonda média



Fôrma refratária redonda grande com furo no meio



Forninhas de empada de silicone para microondas



Forninhas individuais médias para forno



Garfo de mesa



Jarra de vidro refratário de 1 litro



Jarra medidora



Leiteira



Liquidificador



Luvas térmicas



Palitos de madeira



Panela



Papel-manteiga



Peneira



Pincel de cozinha



Placa de polipropileno



Potes com tampa



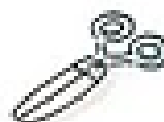
Prato fundo e prato de sobremesa



Rofo de macarão



Sanduícheira



Tesoura sem ponta



Tigelas pequena, média e grande



Tigela especial para microondas



Tigela média com tampa



Xícara de chá

BARQUINHOS DE RICOTA

A Emília se sente uma verdadeira pirata quando faz esta receita!

Rendimento: 8 barquinhos

Ingredientes

- 3 tomates vermelhos e firmes
- 1 cebola pequena
- 2 xícaras de chá de ricota fresca
- 2 colheres de chá de sal
- 4 pães franceses
- 2 colheres de chá de orégano
- 2 colheres de sopa de azeite

Utensílios

Xícara de chá, colher de chá, colher de sopa, 3 pratos fundos, faca sem ponta, garfo, assadeira média, placa de polipropileno e luvas térmicas.



Você vai precisar da ajuda de um adulto para cortar os alimentos e usar o forno.

Como fazer

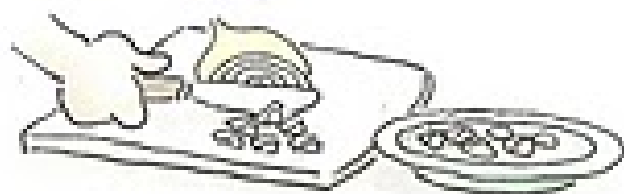
1. Lave bem os tomates e a cebola em água corrente.



2. Sobre a placa de polipropileno, divida os tomates ao meio e retire as sementes, com a ajuda da colher de chá. Corte-os em quadradinhos e reserve em um prato.



3. Descasque a cebola, corte-a em quadradinhos e reserve em outro prato.



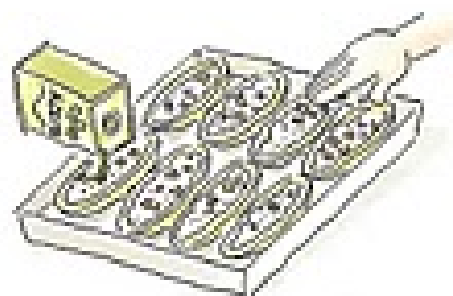
4. Coloque a ricota no outro prato fundo e amasse com um garfo, misturando o sal.



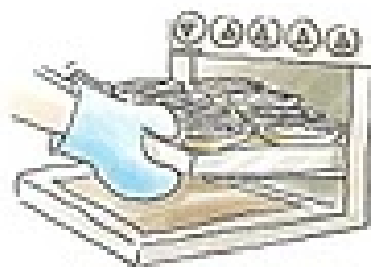
5. Abra os pães ao meio, de modo que se pareçam com barquinhos, e amasse o miolo.



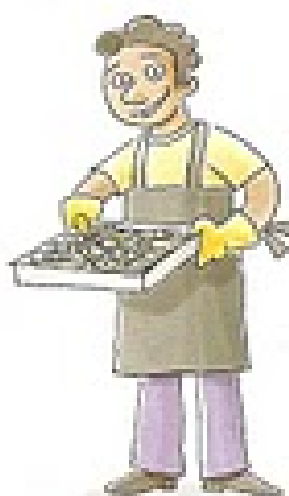
6. Ponha os pãezinhos na assadeira. Em cada um deles, coloque um pouco de ricota, cebola e tomate. Depois, salpique orégano e regue com o azeite.



7. Leve a assadeira ao forno em temperatura média por 20 minutos.



8. Retire do forno, espere esfriar um pouco e sirva os barquinhos.



Dica

Você pode colocar azeitonas pretas picadas no sanduíche e variar a combinação, usando cenoura, ricota e cebola.

Você sabia?

O azeite de oliva é conhecido há mais de 5 mil anos. A Síria foi o primeiro país a cultivar a oliveira, árvore que produz as azeitonas. A princípio, apenas a massa da azeitona trituraada ou socada era usada para cozinhar. O óleo ou azeite eram utilizados como cosmético. Os gregos foram os primeiros a usar o azeite na preparação de comidas.

BISCOITOS DA NARIZINHO

A Narizinho gosta de fazer biscoitinhos com formatos bem diferentes!

Rendimento: cerca de 20 biscoitinhos

Ingredientes

- 2 ovos
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de farinha de trigo
- $\frac{1}{4}$ de xícara de chá de açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 2 colheres de sopa de margarina
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar
- geléia de sua preferência
- açúcar cristal para decorar



Você vai precisar da ajuda de um adulto para usar o forno e cortar os biscoitos com o copo.

Como fazer

1. Lave bem os ovos em água corrente. Quebre-os, um a um, em uma xícara.



2. Na tigela média, peneire a farinha, o açúcar e o fermento.



Utensílios

Xícara de chá, colher de chá, colher de sopa, tigela média, peneira, rolo de macarrão, cortadores de biscoito, assadeira grande e luvas térmicas.



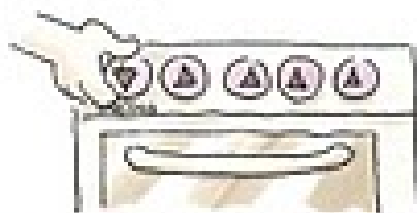
3. Junte os ovos e a margarina aos ingredientes secos e amasse até que a massa se solte das mãos.



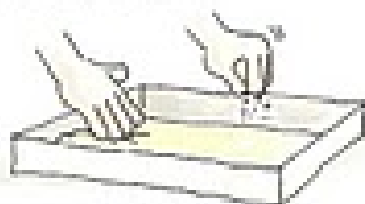
4. Com o rolo de macarrão, abra a massa sobre uma superfície enfarinhada, deixando-a com aproximadamente 1 centímetro de espessura.



5. Ligue o forno em temperatura média para preaquecer.



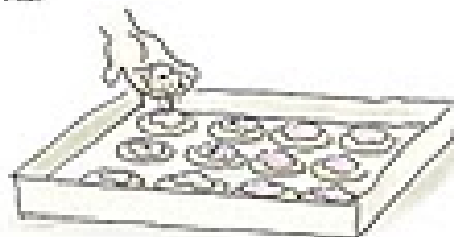
6. Unte a assadeira grande com margarina e polvilhe com farinha.



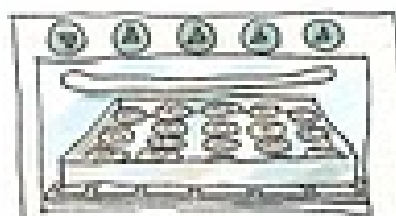
7. Corte os biscoitinhos e coloque-os na assadeira, deixando um pequeno espaço entre eles.



8. Coloque uma porção de geléia no meio de cada biscoitinho e polvilhe açúcar cristal por cima.



9. Coloque a assadeira no forno preaquecido e asse por cerca de 20 minutos ou até os biscoitinhos começarem a dourar.



10. Retire a assadeira do forno e sirva os biscoitinhos quando eles estiverem frios.



BISCOITOS MORENINHOS

Oba! Os biscoitos acabaram de sair do forno supermoderno do Visconde!

Rendimento: 35 biscoitos

Ingredientes

- 1 ovo
- 1 xícara de chá de açúcar mascavo
- 1 pacote de 250 gramas de aveia em flocos finos
- 5 colheres de sopa de margarina em temperatura ambiente
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pacote pequeno de chocolate granulado
- margarina para untar



Utensílios

Xícara de chá, colher de sopa, colher de chá, colher de bater bolo, tigela média, filme plástico, assadeira grande, papel-manteiga e luvas térmicas.



Você vai precisar da ajuda de um adulto para usar o forno.

Como fazer

1. Lave o ovo em água corrente e quebre-o em uma xícara.



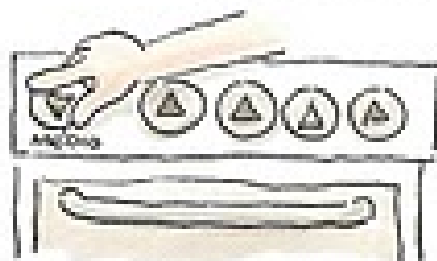
2. Em uma tigela, junte o açúcar mascavo, a aveia, a margarina, o ovo, o fermento e o chocolate granulado. Misture muito bem com uma colher de bater bolo.



3. Enrole a massa em filme plástico e leve à geladeira por uma hora.



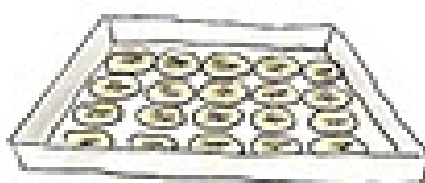
4. Retire a massa da geladeira para fazer os biscoitos. Acenda o forno em temperatura média para preaquecer.



5. Forre a assadeira com papel-manteiga, untado com um pouco de margarina.



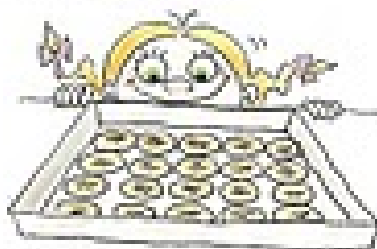
6. Modele os biscoitos no formato que desejar e coloque metade deles na assadeira, deixando um pequeno espaço entre eles. Deixe a outra metade descansando.



7. Leve a primeira metade ao forno com temperatura média por 20 minutos ou até que estejam firmes.



8. Retire os biscoitos do forno e coloque a outra metade para assar. Deixe por mais 20 minutos, retire do forno e espere esfriar um pouco para servir.



Você sabia?

Que o açúcar mascavo é feito do melado do caldo da cana-de-açúcar, sem passar por processo de branqueamento e cristalização? E que também é possível produzir açúcar da beterraba e do milho?

BOLINHOS FOF-FOF

Os bolinhos do Pedrinho ficaram bem fofinhos. Sinal que ele acertou a receita!

Rendimento: 10 bolinhos

Ingredientes

- 2 ovos
- 1/2 xícara de chá de aveia em flocos
- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1/2 colher de sobremesa de sal
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol
- 1 colher de chá do tempero de sua preferência (orégano, manjerição, salsinha etc.)

Utensílios

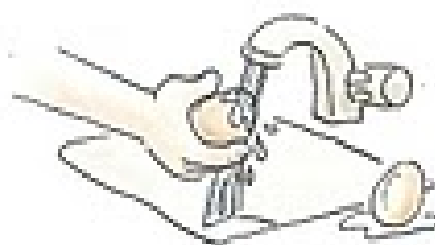
Xicara de chá, colher de sobremesa, colher de sopa, colher de chá, colher de bater bolo, garfo, tigelas médias, forminha de empada de silicone para microondas e luvas térmicas.



Você vai precisar da ajuda de um adulto para usar o microondas.

Como fazer

1. Lave bem os ovos em água corrente e quebre-os, um de cada vez, em uma xícara.



2. Coloque-os em uma tigela média e bata com um garfo até eles se misturarem bem.



3. Na outra tigela, coloque a aveia, a farinha de trigo integral, o fermento e o sal.



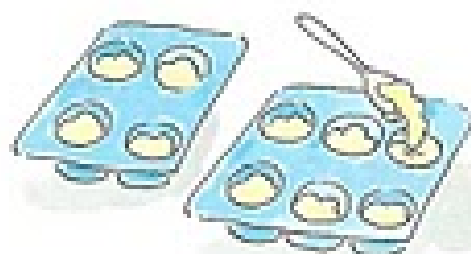
4. Misture o óleo e os ovos batidos aos ingredientes secos com a colher de bater bolo.



5. Quando os ingredientes estiverem bem misturados, acrescente o tempero e misture novamente.



6. Com a ajuda de uma colher de sobremesa, coloque a massa até a metade de cada forminha de empada e leve ao microondas em potência alta por 5 a 8 minutos ou até que os bolinhos estejam assados.



7. Os bolinhos estarão prontos quando estiverem fofos e macios. Espere esfriar, retire-os das forminhas e sirva.



Você sabia?

Que os bolinhos podem ser congelados? Para isso, é preciso levá-los ao freezer, em um prato, por 2 horas para congelar; após congelados, colocá-los em um saco plástico com etiqueta informando a preparação, data do congelamento e data de validade (1 a 2 meses); retirar o ar do saquinho, fechar e voltar ao freezer; na hora de descongelar, manter a embalagem em temperatura ambiente para completo descongelamento.

BOLO 1, 2, 3

O Rabicó preparou este bolo rapidinho para não se atrasar para o piquenique!

Rendimento: 12 pedaços

Ingredientes

Massa

- 2 cenouras médias
- 3 ovos
- 1 xícara de chá de óleo
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- óleo para untar

Cobertura

- 2 colheres de sopa de açúcar
- 4 colheres de sopa de chocolate em pó
- 2 colheres de sopa de manteiga
- 4 colheres de sopa de leite

Utensílios

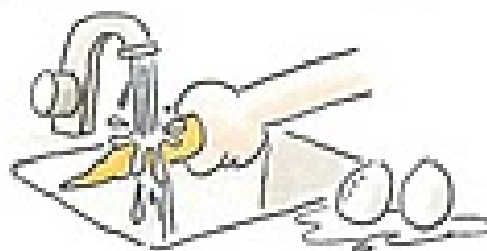
Xicara de chá, colher de sopa, colher de bater bolo, tigela média, placa de polipropileno, espátula, fôrma de vidro refratário grande com furo no meio, tigela especial para microondas, liquidificador e luvas térmicas.



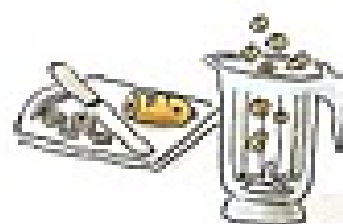
Você vai precisar da ajuda de um adulto para descascar e picar as cenouras, e usar o liquidificador e o fôrno microondas.

Como fazer

1. Lave as cenouras e os ovos em água corrente.



2. Sobre a placa de polipropileno, descasque e pique as cenouras. Em seguida, coloque-as no liquidificador.



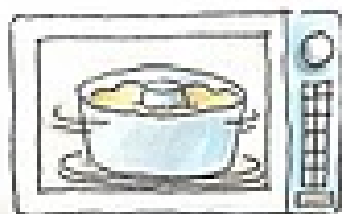
3. Quebre os ovos, um de cada vez, em uma xícara. Coloque-os no liquidificador com o óleo e o açúcar. Bata tudo até obter uma mistura lisa.



4. Coloque a massa na tigela e junte a farinha de trigo e o fermento. Misture bem os ingredientes com a colher de bater bolo, mas sem bater.



5. Unte com óleo a fôrma de vidro refratário com furo no meio. Despeje a massa na fôrma e leve ao microondas por 9 minutos, na potência alta.



6. Retire o bolo do microondas e deixe descansar por 5 minutos. Enquanto isso, comece a preparar a cobertura.



7. Coloque o açúcar, o chocolate, a manteiga e o leite na tigela especial para microondas e leve ao microondas em potência alta, por 4 minutos.



8. A cada minuto, retire a tigela e mexa bem a cobertura com uma colher de sopa.



9. Com a espátula, espalhe a cobertura ainda quente sobre o bolo.



10. Corte em 12 pedaços e sirva.



Dica

Se você não tiver uma fôrma com buraco no meio para microondas, use uma travessa de vidro refratário redonda com um copo no meio, com a boca voltada para baixo. Só tome o cuidado de, na hora de despejar a massa, segurar bem firme o copo para que ele não saia do lugar e não deixe a massa passar por baixo.

BOLO DE BANANA E NOZES

A Cuca caprichou tanto no bolo que o Pesadelo quis pegar para ele!

Rendimento: 12 pedaços

Ingredientes

- 2 ovos
- 3 bananas-nericas maduras
- 1 1/3 de xícara de chá de açúcar
- 3 colheres de sopa cheias de margarin
- 1 colher de chá de essência de baunil
- 1 1/2 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal
- 1/2 xícara de chá de nozes picadas
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar
- 1 colher de sobremesa de canela para polvilhar
- 1 colher de sopa de açúcar para polvilhar



Você vai precisar da ajuda de um adulto para cortar os alimentos, derreter a margarina e usar o microondas e o forno.

Utensílios

Xícara de chá, colher de sopa, garfo, colher de bater bolo, colher de chá, colher de sobremesa, faca sem ponta, jarra de vidro refratário pequena, 2 tigelas grandes, peneira, batedor manual, 2 fôrmas para bolo inglês ou 1 assadeira grande e luvas térmicas.

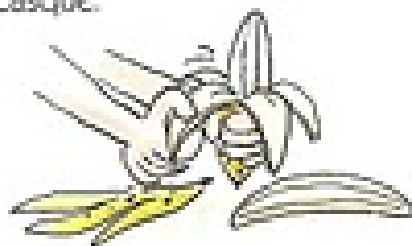


Como fazer

1. Lave os ovos em água corrente e quebre-os, um de cada vez, em uma xícara. Reserve.



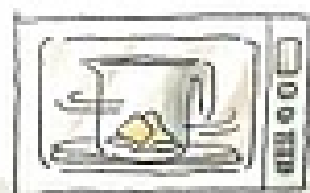
2. Lave as bananas em água corrente e descasque.



3. Coloque-as em uma tigela e amasse-as com o açúcar, utilizando o garfo.



4. Coloque 3 colheres de sopa de margarina na jarra de vidro refratário e leve ao microondas por 50 segundos em potência alta para derreter.



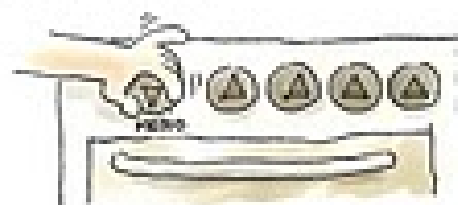
5. Como o batedor manual, bata a mistura de bananas com a margarina derretida, a essência de baunilha e os ovos.



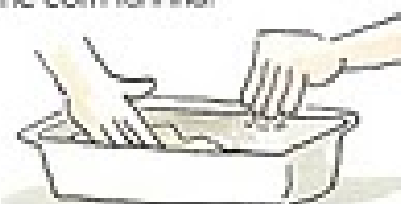
6. Na outra tigela, peneire a farinha, o bicarbonato, o fermento e o sal. Adicione os ingredientes peneirados à mistura de bananas e acrescente também as nozes. Misture bem com a colher de bater bolo.



7. Ligue o forno e deixe aquecendo em temperatura média.



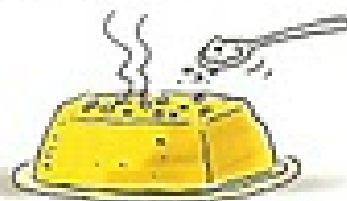
8. Unte 2 fôrmas de bolo inglês ou uma assadeira grande com margarina e polvilhe com farinha.



9. Despeje a massa nas fôrmas e leve-as ao forno por aproximadamente 50 minutos.



10. Tire as fôrmas do forno e espere esfriar. Retire o bolo das fôrmas e polvilhe com canela e açúcar previamente misturados. Está pronto para servir!



BONS-BOCADOS DO SACI

O Saci fez esta receita
especialmente para
a Turma do Sítio!

Rendimento: 20 bons-bocados

Ingredientes

- 3 ovos inteiros
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 1/2 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de fubá
- 1 1/2 xícara de chá de queijo ralado
- 1 colher de sopa de farinha de trigo
- 2 colheres de sopa de margarina
- 1 colher de chá de baunilha
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- margarina ou óleo para untar



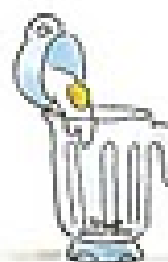
Você vai precisar da ajuda de um adulto
para usar o liquidificador e o forno.

Como fazer

1. Lave bem os ovos em água corrente.

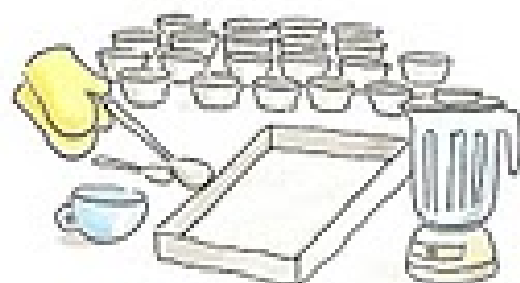


2. Quebre-os, um de cada vez,
em uma xícara e coloque-os no copo
do liquidificador.



Utensílios

Xícara de chá, colher de sopa, colher
de chá, 20 forminhas individuais médias,
assadeira grande, liquidificador e luvas
térmicas.



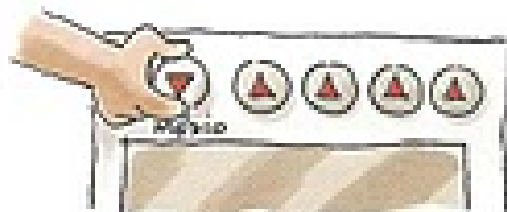
3. Adicione o leite e bata bem.



4. Ainda com o liquidificador ligado, adicione o açúcar, o fubá, o queijo ralado, a farinha de trigo, a margarina, a baunilha, o sal e, por último, o fermento.



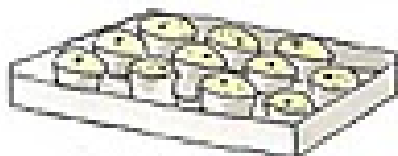
5. Ligue o forno em temperatura média para preaquecer.



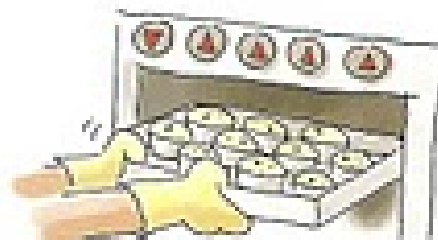
6. Unte as forminhas individuais com margarina ou óleo e despeje a massa até atingir 2/3 da altura.



7. Coloque metade das forminhas em uma assadeira e leve ao forno preaquecido em temperatura média para assar. Enquanto isso, deixe a outra metade descansando.



8. Depois de cerca de 20 minutos ou quando os bons-bocados estiverem dourados, retire a assadeira do forno. Coloque a outra metade das forminhas e leve ao forno novamente.



9. Espere esfriar um pouco e retire os bons-bocados das forminhas. Eles estão prontos para serem servidos.



Dica

Use um pincel de cozinha para passar um pouco de margarina no fundo e nos lados das forminhas. Se for untar com óleo, coloque a quantidade equivalente a uma colher de café em cada forminha e espalhe o óleo pelas laterais e no fundo. Escorra o excesso para outra forminha e repita o procedimento em todas elas, colocando mais óleo quando for necessário.

BROA DE MILHO

As broas que a Emilia preparou fizeram o maior sucesso com os besouros!

Rendimento: 3 broas

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de farinha de milho
- 1 1/2 xícara de chá de leite
- 2 ovos
- 1 xícara de chá de margarina
- 1 xícara de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- 1 colher de sopa deerva-doce
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar



Utensílios

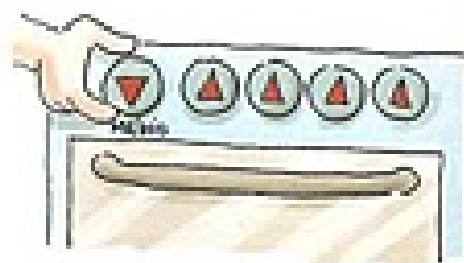
Xícara de chá, colher de sopa, colher de bater bolo, tigela grande, assadeira grande, liquidificador e luvas térmicas.



Você vai precisar da ajuda de um adulto para usar o liquidificador e o forno.

Como fazer

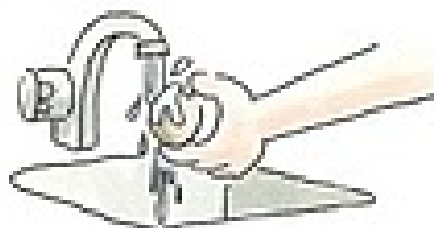
1. Ligue o forno e deixe aquecendo em temperatura média.



2. Na tigela grande, coloque a farinha de milho e cubra com o leite. Deixe descansar por 10 minutos.



3. Enquanto isso, lave bem os ovos em água corrente e quebre-os, um de cada vez, em uma xícara.



4. Coloque no copo do liquidificador a margarina, o açúcar e os ovos. Bata até misturar tudo muito bem.



5. Com a colher de bater bolo, misture os ingredientes batidos com a farinha de milho e o leite.



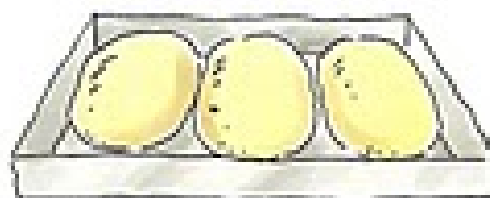
6. Adicione a farinha de trigo, o fermento em pó e aerva-doce. Amasse bem com as mãos até obter uma massa homogênea.



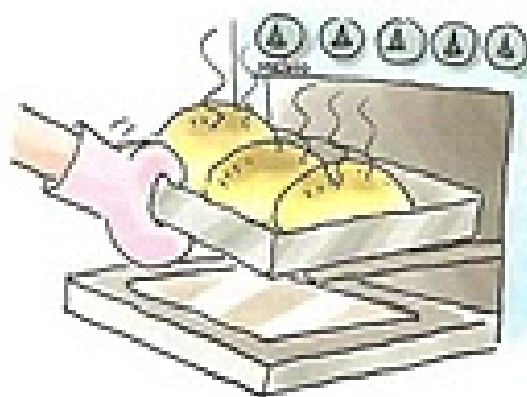
7. Unte a assadeira grande com margarina e polvilhe com farinha de trigo.



8. Molde broas no formato que desejar com a massa e coloque na assadeira. Asse em temperatura média até as broas ficarem douradas.



9. Retire a assadeira do forno, deixe as broas esfriarem e sirva em seguida.



Você sabia?

A broa foi inventada por portugueses e é um pão tradicional feito com fubá (farinha de milho), com um formato redondo e achatado. Hoje, existem muitas variedades de broa, até de tamanhos variados.

CACHORRO - QUENTE DO SÍTIO

Este cachorro quente diferente só podia ser invenção do Visconde!

Rendimento: 20 pedaços

Ingredientes

Molho

- 3 tomates sem sementes
- 1 cebola média
- 500 gramas de salsicha
- 1 colher de sopa de azeite ou óleo
- 4 colheres de sopa de ketchup
- 2 colheres de sopa de mostarda
- 1 colher de chá de orégano

Massa

- 4 ovos
- 2 copos (tipo americano) de leite
- 1/2 copo (tipo americano) de óleo
- 4 colheres de sopa de queijo parmesão ralado
- 2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de sal
- óleo para untar

Recheio

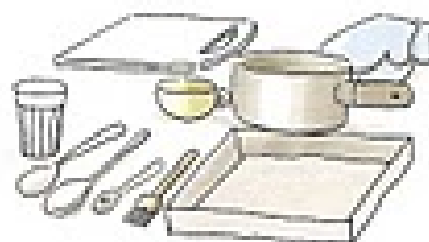
- 300 gramas de mussarela fatiada



Você vai precisar da ajuda de um adulto para cortar os alimentos, preparar o molho e usar o forno.

Utensílios

Colher de sopa, colher de chá, colher de cozinha, copo tipo americano, xícara de chá, panela, assadeira grande, pincel de cozinha, placa de polipropileno e luvas térmicas.



Como fazer

1. Lave os tomates, a cebola, as salsichas e os ovos em água corrente.



2. Coloque as salsichas em uma panela com água até cobri-las e leve ao fogo. Deixe ferver por 3 minutos.



3. Sobre a placa de polipropileno, descasque a cebola, retire as sementes dos tomates e pique os dois. Corte também as salsichas em rodelinhas.



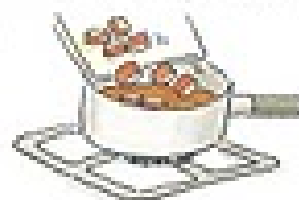
4. Na mesma panela, coloque o óleo, a cebola e os tomates picados e deixe dourar, mexendo de vez em quando com a colher de cozinha.



5. Adicione o ketchup, a mostarda e o orégano e continue mexendo.



6. Acrescente as salsichas e deixe ferver por, aproximadamente, 5 minutos. Retire do fogo.



7. Quebre os ovos, um de cada vez, em uma xícara e coloque-os no copo do liquidificador. Adicione o leite e bata bem.



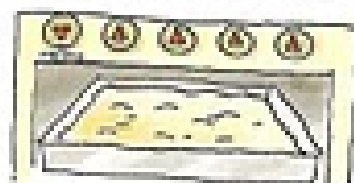
8. Com o liquidificador ligado, coloque, aos poucos, o queijo parmesão, a farinha de trigo, o amido de milho, o fermento e o sal.



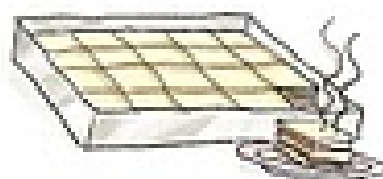
9. Unte a assadeira com óleo. Coloque metade da massa, metade das fatias de mussarela, o molho de salsichas, o restante da mussarela e da massa.



10. Asse em forno médio por aproximadamente 30 minutos.



11. Retire do forno, corte em 20 pedaços e sirva.



CHOCORANJA

A Narizinho encontrou
uma ótima maneira de se
aquecer no frio!

Rendimento: 5 canecas

Ingredientes

- 1 laranja
- 4 xícaras de chá de leite
- 200 gramas de chocolate meio amargo
- 2 colheres de sopa de açúcar



Você vai precisar da ajuda de um adulto para descascar a laranja, picar os alimentos e ferver o leite.

Utensílios

Xícara de chá, colher de sopa, leiteira, jarra refratária, placa de polipropileno, batedor manual, canecas, peneira e faca sem ponta.



Como fazer

1. Lave bem a laranja em água corrente.



2. Sobre a placa de polipropileno, corte a laranja ao meio. Retire a casca de metade dela e pique em pequenos pedaços.



3. Em uma leiteira, coloque o leite e a casca picada, leve ao fogo e deixe ferver.



4. Em cima da placa de polipropileno, pique também o chocolate.



5. Com o fogo desligado, adicione o chocolate e o açúcar ao leite.



6. Mexa com o batedor manual até que o chocolate derreta.



7. Coe o leite para a jarra refratária para retirar os pedacinhos de casca de laranja.



8. Coloque a bebida nas canecas e sirva ainda quente.



Dica

Para saber quando o leite estará fervido é só esperar a espuma subir.

Você sabia?

O chocolate vem do cacau, um fruto natural das regiões tropicais do continente americano. Os indígenas das Américas já faziam uma bebida com sementes de cacau, antes dos portugueses e espanhóis chegarem aqui. Somente no século 17 o chocolate chegou à Europa, onde era consumido como bebida estimulante. Tempos depois, passou a ser produzido em forma de barra.

CREME DE MILHO DOCE

O Pedrinho adora este
creme, porque é gostoso
e fácil de preparar!

Rendimento: 10 porções

Ingredientes

- 2 latas de milho verde
- 2 xícaras de chá de água filtrada
- 1 lata de leite condensado
- 2 medidas de leite (use a lata de leite condensado como medida)
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de canela em pó (opcional)



Você vai precisar da ajuda de um adulto
para abrir as latas, usar o liquidificador
e o fogão.

Utensílios

Xícara de chá, colher de chá, colher de
sopa, colher de cozinha, abridor de latas
e garafas, peneira, tigela média, panela,
tigelinhas, liquidificador e luvas térmicas.

Como fazer

1. Lave as latas de milho e do leite
condensado em água corrente.



2. Com o abridor, abra as latas de milho verde e escorra a água com o auxílio da peneira.



3. Coloque o milho escorrido no copo do liquidificador e junte a água filtrada. Bata bem os dois ingredientes.



4. Passe o suco de milho pela peneira e coloque-o de volta no copo do liquidificador.



5. Junte o leite condensado, o leite e o amido de milho e bata tudo muito bem.



6. Coloque a mistura em uma panela e leve ao fogo baixo, mexendo sempre com uma colher de cozinha até formar um creme.



7. Distribua o creme de milho verde em tigelinhas.



8. Se gostar, polvilhe canela em pó e sirva a seguir.



Dica

Você pode substituir as 2 latas de milho verde por 6 espigas de milho. Neste caso, peça a ajuda de um adulto para retirar os grãos das espigas cruas com uma faca de serra ou de corte e siga as demais etapas de preparo da receita.

ESPETINHOS COLORIDOS

Além de serem saborosos,
os espetinhos da Cuca são
muito divertidos de montar!

Rendimento: 6 espetinhos

Ingredientes

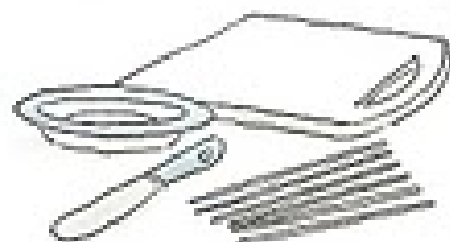
- 6 tomates-cereja ou tomates-pêra
- 250 gramas de blanquet de peru em peça (carne de peito de peru temperada e cozida)
- 6 azeitonas sem caroço, pretas ou verdes
- 6 nós de mussarela ou minimussarela de búfala
- 6 minicenouras



Você vai precisar da ajuda de um adulto para cortar e colocar os alimentos no espetinho.

Utensílios

Faca sem ponta, placa de polipropileno, prato e espetinhos de madeira para churrasco.



Como fazer

1. Lave bem os tomates em água corrente.



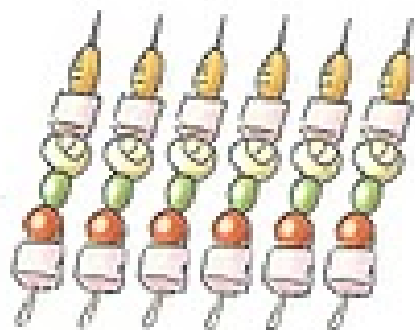
2. Sobre a placa de polipropileno, corte o blanquet de peru em 12 cubinhos.



3. Monte cada espetinho com os ingredientes na seguinte ordem: 1 cubinho de blanquet de peru, 1 tomate, 1 azeitona, 1 nó de mussarela, outro cubo de blanquet de peru e 1 minicenoura.



4. Repita a operação do mesmo modo para montar mais cinco espetinhos.



Dica

Você pode variar a ordem dos ingredientes ou até mesmo os alimentos que irá usar, construindo muitos espetinhos diferentes.

5. Coloque os espetinhos num prato e sirva.



Você sabia?

O tomate era muito cultivado em grande parte da América do Sul e da Central pelos povos indígenas e só foi chegar na Europa a partir do século 16. Existem diversas variedades de tomate, com diferentes cores (vermelho, laranja, amarelo) e tamanhos. O tipo cereja é um minitomate muito usado em saladas e para enfeitar pratos.



FRUTAS NO PALITO

O Rabicó inventou um
jeito superlegal de comer
as frutas do Sítio!

Rendimento: 6 espetinhos

Ingredientes

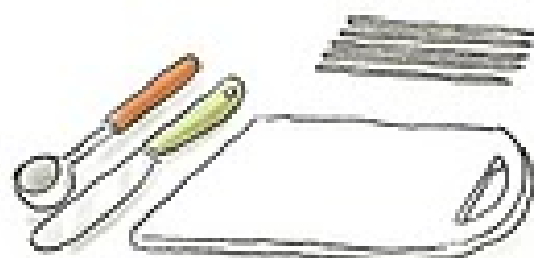
- 1 manga
- 1/2 melão
- 6 morangos
- 6 uvas tipo Itália
- 6 uvas tipo rubi



Você vai precisar da ajuda de um adulto
para descascar, picar, fazer bolinhas com
as frutas e colocá-las no espetinho.

Utensílios

Faca sem ponta, boleador, placa de
polipropileno e espetinhos de madeira
para churrasco.



Como fazer

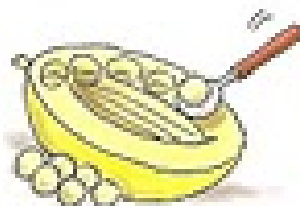
1. Lave a manga, o melão, os morangos
e as uvas em água corrente.



2. Sobre a placa de polipropileno, descasque a manga e corte em cubinhos.



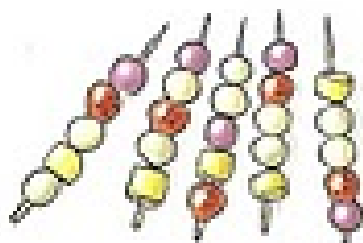
3. Abra o melão, retire as sementes e faça bolinhas com o boleador.



4. Monte cada espetinho seguindo a ordem: 1 uva Itália, 1 cubinho de manga, 1 morango, 1 bolinha de melão e 1 uva rubi.



5. Faça outros 5 espetinhos com os ingredientes. Você pode variar a ordem das frutas para ficar diferente.



6. Sirva o espetinho de frutas com um dip de iogurte, que é uma mistura de iogurte natural com mel.



7. Experimente passar o espetinho na granola. Também fica muito gostoso.



Dica

Se você não tiver boleador, poderá cortar o melão em triângulos ou quadradinhos. Você também pode usar certas frutas que dão aparência especial aos espetinhos, como o kiwi e o abacaxi pela cor, a acerola e a pitanga pelo sabor e a carambola pelo formato de estrela.



LEITE BATIDINHO

Em suas andanças pela mata,
o Saci pegou erva-cidreira
e fez um leite diferente!

Rendimento: 3 canecas

Ingredientes

- 7 folhas de erva-cidreira (capim-limão)
- 1/2 litro de leite
- 1 barra de chocolate branco (de cerca de 180 gramas)



Você vai precisar da ajuda de um adulto para picar as folhas de erva-cidreira, usar o fogão e o liquidificador.

Utensílios

Jarra medidora, faca sem ponta, canecas, colher de cozinha, placa de polipropileno, leiteira, peneira, liquidificador e luvas térmicas.



Como fazer

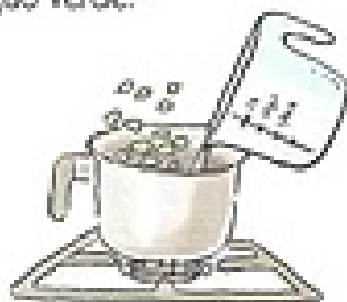
1. Lave as folhas de erva-cidreira em água corrente.



2. Sobre a placa de polipropileno, pique as folhas de erva-cidreira.



3. Coloque o leite e as folhas de erva-cidreira na leiteira e leve ao fogo para ferver. Deixe ferver até que o leite tenha uma leve coloração verde.



4. Espere esfriar um pouco e despeje o leite com a erva-cidreira no liquidificador. Bata bem.



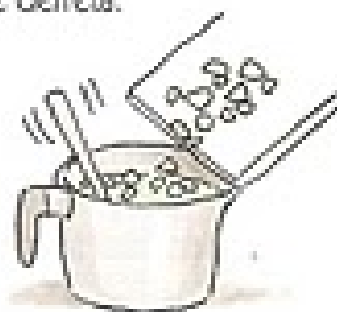
5. Sobre a placa de polipropileno, corte o chocolate branco em pedacinhos.



6. Coe o leite com a peneira e leve novamente ao fogo para aquecer.



7. Desligue o fogo, acrescente o chocolate branco e misture com a colher de cozinha até que ele derreta.



8. Despeje a bebida em canecas e sirva ainda quente.



Dica

É necessário muito cuidado para lavar a erva-cidreira, pois suas folhas são bastante ásperas e podem cortar as mãos. Se você preferir, pode substituir a erva-cidreira por hortelã, chá mate ou preto.

Você sabia?

O chocolate branco possui um sabor particular e sua composição é diferente da dos chocolates escuros, que são produzidos das sementes torradas e moídas do cacau. O chocolate branco é feito com manteiga de cacau, leite em pó e essência de baunilha.

MILK-SHAKE DA EMÍLIA

Rapidinho, rapidinho,
a Emília preparou este
milk-shake delicioso!

Rendimento: 1 copo

Ingredientes

- 3/4 xícara de chá de leite
- 1 bola de sorvete de creme
- 1 colher de sopa de calda de caramelo
- 2 colheres de sopa de amendoim torrado sem pele



Você vai precisar da ajuda de um adulto para usar o liquidificador.

Utensílios

Xicara de chá, colher para sorvete, colher de sopa, copo e liquidificador.



Como fazer

1. Coloque o leite com a bola de sorvete no copo do liquidificador e bata.



2. Desligue o liquidificador, acrescente a calda de caramelo e bata novamente.



3. Por último, desligue o liquidificador de novo, coloque o amendoim e bata em velocidade alta por 30 segundos.



4. Está pronto! Despeje o *milk-shake* em um copo e sirva ainda gelado.



Dica

Todo produto alimentício comercializado deve conter em sua embalagem a data de validade. Por isso, na hora de comprar o amendoim ou qualquer outro alimento, preste muita atenção na embalagem. Observe se ela não está molhada, quebrada, furada, amassada ou enferrujada e se o produto está dentro do prazo de validade. Por exemplo, não se deve comprar um pacote de amendoim se ele apresentar sinais de umidade e bolor, pois estará impróprio para o consumo.

Voce sabia?

O amendoim começou a ser cultivado pelos índios da América do Sul. Ele só foi levado para a Europa no século 18 e depois se espalhou para todo o mundo. Com o amendoim é possível preparar doces e salgados e extrair o óleo. Ele também é rico em proteína, carboidratos, sais minerais e vitaminas.



MIX DE CEREAIS

O Visconde gostou tanto desta granola que encheu os potes do Sítio!

Rendimento: 5 xícaras

Ingredientes

- 70 gramas de frutas secas, como maçã, pêra e uva-passa
- 1/2 xícara de chá de castanha de caju
- 1/2 xícara de chá de açúcar mascavo
- 2 xícaras chá de aveia em flocos
- 1 1/4 xícara de chá de farelo de trigo
- 3/4 xícara de chá de coco seco ralado ou em fitas
- 1/2 xícara de chá de água
- 1/2 xícara de chá de mel



Utensílios

Xicara de chá, faca sem ponta, tigelas médias, colher de sopa, colher de bater bolo, assadeira grande, placa de polipropileno e potes com tampa para guardar a granola já pronta.



Você vai precisar da ajuda de um adulto para picar as castanhas e as frutas secas, e usar o forno.

Como fazer

1. Ligue o forno e deixe aquecendo em temperatura baixa.



2. Sobre a placa de polipropileno, pique as frutas secas, a castanha de caju e coloque tudo numa tigela média.



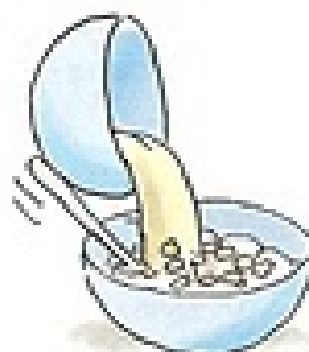
3. Acrescente o açúcar mascavo, a aveia, o farelo de trigo, o coco e misture bem com a colher de bater bolo.



4. Coloque a água e o mel em outra tigela média e mexa com uma colher de sopa para que o mel fique totalmente diluído.



5. Junte o mel diluído aos ingredientes secos e misture tudo.



6. Espalhe a mistura em uma assadeira grande e leve ao forno por 40 minutos ou até que toda a água tenha evaporado.



7. Retire a granola do forno quando estiver bem sequinha e espere esfriar.



8. Guarde em potes com tampa e mantenha em local seco e arejado.



Dica

Você pode comer a granola com sua fruta ou seu leite preferidos.

Você sabia?

Que foram os romanos que começaram a secar as frutas durante o Império Romano? Eles faziam isso para conservar as frutas por mais tempo e consumi-las quando não havia frutas frescas, principalmente no inverno.

PÃES COR-DE-ROSA

As amigas da Narizinho adoram quando ela leva este pão para a escola!

Rendimento: 2 pães

Ingredientes

Massa

- 1 beterraba média crua
- 1 ovo
- 1 1/2 xícara de chá de água morna
- 1 tablete de fermento biológico (15 gramas)
- 1 colher de chá de açúcar
- 3 colheres de chá de sal
- 3 colheres de sopa de óleo
- 4 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo
- óleo para untar



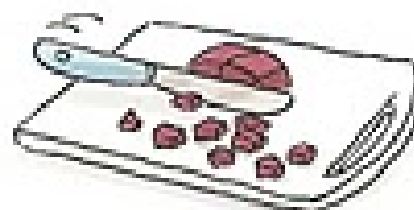
Você vai precisar da ajuda de um adulto para cortar os alimentos e usar o liquidificador e o forno.

Como fazer

1. Lave a beterraba e o ovo em água corrente.



2. Sobre a placa de polipropileno, descasque a beterraba e corte-a em cubinhos.

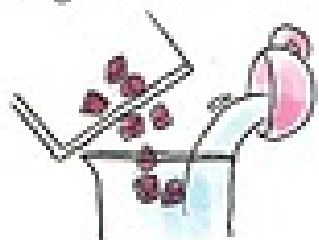


Utensílios

Xícara de chá, colher de chá, colher de sopa, colher de cozinha, pincel para untar, tigela grande, peneira, placa de polipropileno, assadeira grande, liquidificador e luvas térmicas.



3. Coloque a beterraba no liquidificador e bata com a água morna.



4. Coe o suco de beterraba para uma tigela.



5. Dissolva o fermento e o açúcar no suco de beterraba ainda morno e misture com a colher de cozinha.



6. Quebre o ovo em uma xícara e coloque-o na tigela com o suco de beterraba.



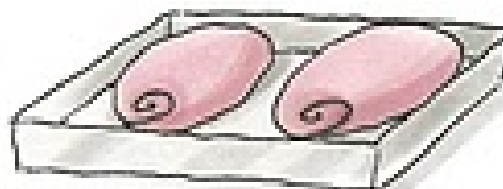
7. Acrescente o sal e o óleo. Mexa até que os ingredientes estejam bem misturados.



8. Acrescente a farinha de trigo aos poucos e amasse até que a massa não grude mais nas mãos. Deixe a massa crescer por cerca de 1 hora.



9. Pincele óleo em uma assadeira e reserve. Amasse novamente a massa, faça dois pães e coloque-os na assadeira, mantendo uma pequena distância entre eles.



10. Deixe os pães crescerem novamente por cerca de 40 minutos. Asse em forno moderado por mais 40 minutos. Retire do forno e sirva em seguida.



Dica

Você pode fazer a massa com pedacinhos de beterraba. Para isso, basta bater muito bem a beterraba com a água morna e não coar. Para fazer pão amarelo, substitua a beterraba por 2 cenouras médias.

PÃEZINHOS DA TURMA

Estes pãezinhos estão
sempre nos lanches
da tarde do Sítio!

Rendimento: 10 minipães

Ingredientes

- 1 copo de leite
- 1 copo de água
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 1 tablete de fermento biológico de 15 gramas
- 1 xícara de chá de óleo
- 1/2 colher de café de sal
- 1 quilo de farinha de trigo
- margarina para untar
- farinha para polvilhar
- 2 ovos

Utensílios

Copos, xícara de chá, colher de café, colher de cozinha, garfo, jarra de vidro refratário de 1 litro, tigela média com tampa, assadeira grande, rolo de macarrão, pincel de cozinha e luvas térmicas.



Você vai precisar da ajuda de um adulto para usar o microondas e o forno.

Como fazer

1. Na jarra de vidro refratário, misture o leite e a água. Aqueça no microondas por 1 minuto em potência alta.



2. Coloque na tigela média o açúcar, o fermento, a água e o leite aquecidos e misture bem os ingredientes com a colher de sopa.



3. Tampe a tigela e deixe a mistura descansar até dobrar de tamanho.



4. Acrescente o óleo, o sal e adicione a farinha de trigo aos poucos, amassando até que a mistura não grude mais nas mãos.



5. Em uma mesa enfarinhada, estique a massa com o rolo de macarrão.



6. Corte a massa em 10 pedaços iguais e depois enrole cada uma dessas partes para fazer os pãezinhos.



7. Coloque os minipães na assadeira untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo. Deixe-os crescer por cerca de 40 minutos.



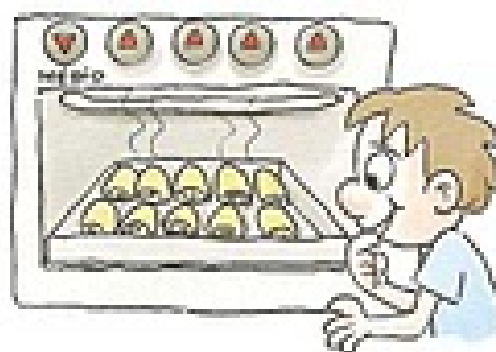
8. Lave bem os ovos em água corrente. Quebre-os, um de cada vez, em uma xícara, separando as gemas das claras.



9. Bata as gemas com um garfo e, com o pincel, passe um pouco de gema em cada pãezinho.



10. Asse os pãezinhos em forno médio entre 25 a 30 minutos ou até ficarem dourados.



Dica

Para saber se a massa do pão já cresceu, faça uma bolinha de massa e coloque em um copo com água. Quando a bolinha subir, significa que a massa já cresceu.

PÃO DE MANDIOQUINHA

Xi! A Cuca fez uma bagunça na cozinha, mas conseguiu fazer os pães!

Rendimento: 2 pães

Ingredientes

- 4 ovos
- 1/2 quilo de mandioca cozida
- 1/2 xícara de chá de leite morno
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 colher de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa rasa de sal
- 3 tablets de fermento biológico de 45 gramas
- 1 quilo de farinha de trigo
- margarina para untar

Utensílios

Xícara de chá, colher de sopa, colher de cozinha, tigela média, espremedor de batatas, assadeira grande, liquidificador e luvas térmicas.



Você vai precisar da ajuda de um adulto para usar o espremedor de batatas, o liquidificador e o forno.

Como fazer

1. Lave bem os ovos em água corrente. Quebre-os, um de cada vez, em uma xícara e coloque-os no copo do liquidificador.



2. Esprema as mandioquinhas cozidas dentro da tigela média. Depois, coloque-as no copo do liquidificador.



3. Acrescente o leite, o óleo, o açúcar, a margarina, o sal e o fermento e bata bem.



4. Coloque os ingredientes batidos na tigela e acrescente a farinha, aos poucos, misturando bem com a colher de cozinha.



5. Em uma mesa enfarinhada, trabalhe a massa até que ela solte das mãos.



6. Divida a massa em 2 partes. Molde os pães, enrolando cada uma das partes, e coloque-os na assadeira untada com margarina.



7. Deixe as massas crescerem por cerca de 40 minutos, até dobrarem de tamanho.



8. Leve os pães ao forno em temperatura média, pré-aquecido por 20 minutos. Asse por 25 a 30 minutos ou até os pães ficarem dourados.



Você sabia?

A mandioquinha tem muitos nomes, dependendo da região do Brasil. Ela é conhecida também por batata-baroa, batata-salsa, batata-fúzia, batata-tipo, pipim-branco, cenoura-amarela e salsa.

Dica

Você pode substituir a mandioquinha por outros legumes, como mandioca, batata ou cenoura cozida e passada pelo espremedor de batatas.

PÃO DE QUEIJO DO RABICÓ

Hum... Este pão de queijo é tão cheiroso que enfeitiçou o Rabicó!

Rendimento: 16 pãezinhos

Ingredientes

- 3 ovos
- 1/2 xícara de chá de leite
- 1/2 xícara de chá de óleo
- 3 xícaras de chá de polvilho doce
- 1/2 colher de chá de sal
- 1 xícara de chá de queijo ralado
- 4 colheres de sopa de cebolinha verde picada



Você vai precisar da ajuda de um adulto para aquecer os alimentos e usar o forno.

Utensílios

Xícara de chá, colher de sopa, colher de cozinha, colher de chá, panela, assadeira média, tigela média e luvas térmicas.



Como fazer

1. Lave bem os ovos em água corrente e quebre-os, um de cada vez, em uma xícara.



2. Em uma panela, ferva o leite com o óleo.



3. Coloque o polvilho doce e o sal na tigela e adicione o leite e o óleo fervidos. Misture bem com a colher de cozinha e deixe esfriar até ficar morno.



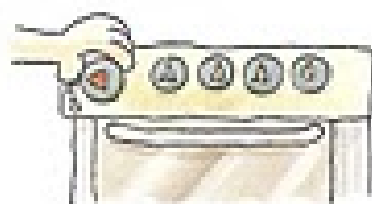
4. Acrescente os ovos à massa e continue misturando. Se for necessário, coloque mais polvilho para que ela fique mais consistente.



5. Junte o queijo ralado e a cebolinha picada à massa e amasse todos os ingredientes com as mãos até que eles se misturem.



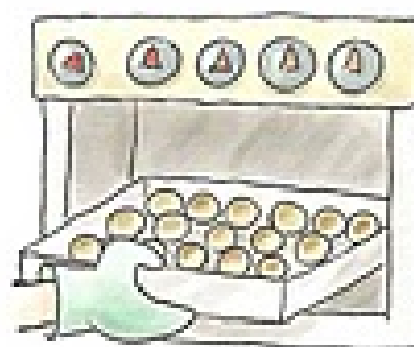
6. Ligue o forno em temperatura alta para preaquecê-lo.



7. Faça bolinhas pequenas com a massa e coloque-as em uma assadeira untada com óleo, deixando um pequeno espaço entre elas para não grudarem.



8. Asse em forno com temperatura média por mais ou menos 30 minutos ou até que os pãezinhos estejam corados.



Dica

Você também pode fazer pão de queijo com recheio doce. Para isso, basta fazer a massa sem cebolinha e colocar no centro da bolinha um pedaço pequeno de goiabada.

Você sabia?

O polvilho é uma farinha obtida da mandioca, que pode ser doce ou azeda. Em muitos lugares ele é conhecido também por tapioca.

PÃO ESTUFADINHO

O Saci foi rodopiando
mostrar para a Turma o
pão diferente que ele fez!

Rendimento: 5 pedaços

Ingredientes

- 3 ovos
- 1 lata de creme de leite
- 6 fatias de pão de forma sem casca
- 1 xícara de queijo parmesão ralado
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar



Você vai precisar da ajuda de um adulto para abrir a lata, bater as claras e usar o forno.

Como fazer

1. Lave bem os ovos e a lata de creme de leite em água corrente.



2. Abra a lata do creme de leite e coloque-o em uma tigela.



Utensílios

Xicara de chá, colher de cozinha,
2 tigelas médias, batedor manual,
forma refratária redonda média, abridor
de latas e garafas e luvas térmicas.



3. Com as mãos, pique as fatias de pão e misture ao creme de leite. Deixe descansar por 15 minutos. Enquanto isso, ligue o forno e deixe aquecendo em temperatura média.



4. Quebre os ovos, um de cada vez, em uma xícara, separando as claras das gemas.



5. Coloque as claras em outra tigela e, com o batedor manual, bata as claras em neve.



6. Com a colher de cozinha, misture as gemas e o queijo ao pão e creme de leite.



7. Acrescente as claras em neve e misture delicadamente, para não desmanchar o pão.



8. Despeje a mistura na forma redonda refratária untada com margarina e polvilhada com farinha de trigo.



9. Leve ao forno preaquecido e deixe por aproximadamente 30 minutos ou até que a massa esteja assada.



10. Quando estiver pronto, retire, corte em 5 pedaços e sirva ainda quente.



Dica

Para saber quando as claras estão em neve, erga o batedor. Se elas não se desprendem do batedor é porque já estão no ponto certo.

Você sabia?

As claras passam da consistência gelatinosa para a de espuma quando batidas porque, ao bater, incorporamos ar que é o que as fazem crescer e ficarem fofinhas.

PASTEIZINHOS DE FORNO

Esta receita é ideal
para uma turma grande,
como a do Sítio!

Rendimento: 36 pastéis

Ingredientes

Recheio

- 100 gramas de presunto fatiado
- 100 gramas de mussarela fatiada

Massa

- 4 ovos
- 2 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sopa de margarina
- 1 colher de sopa de óleo
- 4 colheres de sopa de leite
- 1 colher de sobremesa de sal
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar

Utensílios

Xicara de chá, colher de chá, colher de sopa, colher de sobremesa, faca sem ponta, peneira, 2 tigelas grandes, rolo de macarrão, copo, pincel de cozinha, placa de polipropileno, assadeira grande e luvas térmicas.



Você vai precisar da ajuda de um adulto para cortar os alimentos e usar o forno.

Como fazer

1. Sobre a placa de polipropileno, corte o presunto e a mussarela em pequenos pedaços e coloque em uma tigela.



2. Lave bem todos os ovos em água corrente. Quebre 3 deles, um de cada vez, em uma xícara e reserve.



3. Na outra tigela, peneire a farinha e o fermento.



4. Faça um buraco no centro e coloque a margarina, o óleo, o leite, o sal e os ovos. Misture tudo muito bem com as mãos.



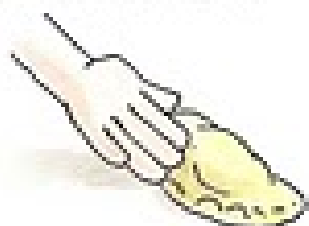
5. Com o rolo de macarrão, abra a massa sobre uma mesa enfarinhada. Use a boca de um copo para cortar a massa em várias rodela.



6. Sobre cada rodela coloque uma colher de chá da mistura de presunto e mussarela.



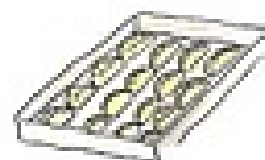
7. Feche os pastéis, dando o formato de meia-lua, e aperte a borda da massa com os dedos para fechar bem.



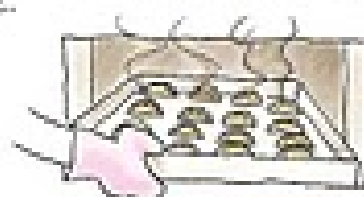
8. Quebre o outro ovo em uma xícara e bata com o garfo. Depois, use o ovo batido para pincelar os pastéis.



9. Coloque metade dos pastéis, com uma pequena distância entre eles, em uma assadeira untada com margarina e polvilhada com farinha. Deixe os demais descansando.



10. Coloque a assadeira no forno em temperatura média e deixe por cerca de 30 minutos. Retire quando os pastéis estiverem corados. Repita a operação com a outra metade.



Dica

Você pode usar só a gema batida, gema batida com óleo ou azeite ou café preto para pincelar os pastéis que, ao serem assados, ficarão com a massa corada.

Você sabia?

A mussarela é uma variedade de queijo de origem italiana que no princípio era produzida com leite de búfala. Atualmente, por ser muito utilizada na culinária mundial, também é feita com o leite de vaca. Denominada mozzarella na Itália, é escrita mussarela no Brasil, mas os dicionários também trazem "muçarela" ou "mozarela".

PATÊ DE ATUM

A Emília sabe preparar
um monte de lanches
com este patê!

COM AGRIÃO

Rendimento: 18 colheres de sopa

Ingredientes

- 1 lata de atum ralado *light*
- 1 colher de sopa de cebolinha verde picada
- 1/2 xícara de chá de agrião picado
- 6 colheres de sopa de requeijão
- 1 colher de sopa de ketchup
- 1/2 colher de chá de sal



Utensílios

Xícara de chá, colher de sopa, colher de chá, garfo, peneira, abridor de latas e garrafas e tigela média.



Você vai precisar da ajuda de um adulto para abrir a lata de atum.

Como fazer

1. Lave muito bem a lata de atum em água corrente.



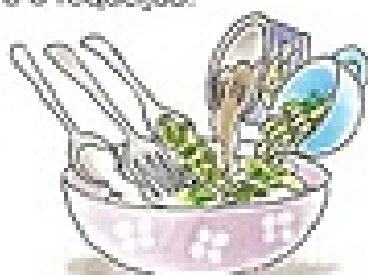
2. Com o abridor, abra a lata de atum cuidadosamente e escorra a água com a ajuda de uma peneira.



4. Adicione o ketchup e o sal e continue misturando com o garfo.



3. Na tigela média, misture com um garfo a cebolinha e o agrião picados, o atum e o requeijão.



5. Está pronto! Sirva o patê com pães, torradas ou como recheio para sanduíches.



Você sabia?

O atum é um peixe rico numa substância chamada tirosina, que atua no cérebro produzindo estimulantes para seu funcionamento, especialmente quando estamos com estresse.

Dica

Você pode utilizar um processador de alimentos para fazer a pasta. Basta pedir a ajuda de um adulto e bater todos os ingredientes até obter uma massa lisa.



PATÊ DELÍCIA DAS DELÍCIAS

A Narizinho prepara lanches com este patê quando vai a piqueniques!

Rendimento: 7 colheres de sopa

Ingredientes

Patê

- 150 gramas de cream cheese
- 1 1/2 colher de sopa de azeite extravirgem
- 1 colher de café de sal
- 4 colheres de sopa de manjeriço picado

Torradinhas

- 4 fatias de pão de fôrma



Você vai precisar da ajuda de um adulto para usar o forno.

Utensílios

Colher de sopa, colher de café, garfo, faca sem ponta, placa de polipropileno, assadeira média, tigela pequena.



Como fazer

1. Em uma tigela pequena, amasse bem, com o garfo, o cream cheese, o azeite e o sal.



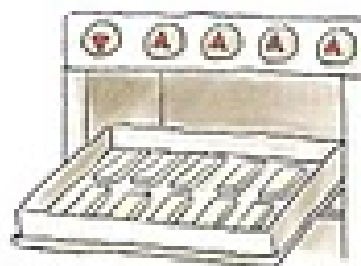
2. Acrescente o manjeriço picado e misture tudo novamente com o garfo.



3. Para servir o patê, faça torradinhas "palito". Para isso, corte, sobre a placa de polipropileno, 4 fatias de pão de forma em tiras de 1,5 centímetro de largura e coloque numa assadeira média.



4. Leve ao forno para assar em temperatura alta. Quando os palitos estiverem corados, retire do forno e espere esfriar.



5. Está pronto! Sirva o patê com as torradinhas "palito".



Dica

Você pode fazer também o tomate-cereja recheado com o patê. Para isso, corte o tomatinho ao meio e com a ajuda de uma colher de café retire as sementes. Coloque o patê até preencher toda a cavidade.

Você sabia?

O manjeriço era considerado símbolo do amor, na Itália, e do luto, na Grécia, por causa do formato de suas folhas, que lembra um coração. No século 20, o manjeriço era usado pelos sapateiros para diminuir o cheiro forte do couro.



REFRESCO TROPICAL

O Pedrinho adora levar este refresco nos seus lanches da escola!

Rendimento: 5 copos

Ingredientes

- 4 laranjas
- 2/3 de xícara de leite de coco
- 1 xícara de chá de suco de abacaxi concentrado
- 3 xícaras de chá de água
- 1 colher de sopa de açúcar



Você vai precisar da ajuda de um adulto para cortar e espremer as laranjas, e usar o abridor de garrafas e o liquidificador.

Utensílios

Xícara de chá, colher de sopa, faca sem ponta, abridor de latas e garrafas, espremedor manual de frutas, placa de polipropileno, copos e liquidificador.

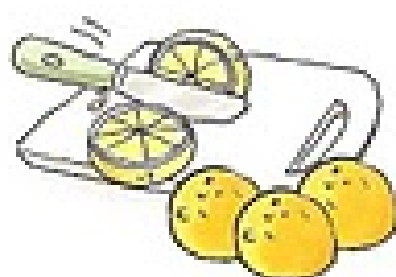


Como fazer

1. Lave as laranjas, o vidro de leite de coco e do suco de abacaxi concentrado em água corrente.



2. Sobre a placa de polipropileno, corte as laranjas ao meio.



3. Esprema as laranjas no espremedor de frutas para retirar o suco.



4. Coloque o suco de laranja no copo do liquidificador.



5. Adicione o leite de coco e o suco de abacaxi na medida indicada.



6. Acrescente a água e o açúcar e bata todos os ingredientes muito bem.



7. Coloque o suco em copos e sirva ainda gelado.



Você sabia?

O coco é uma fruta presente na culinária de vários povos, como na Tailândia, Indonésia e em países da África. Entre os brasileiros, o coco é usado em muitas receitas de pratos salgados, como a moqueca de peixe tradicional da comida baiana, e em vários doces típicos, como cocada, quindim, beijinho, maria-mole, sorvetes, bolos, pudins, balas...



SANDUBA LEGAL

A Cuca sempre prepara este sanduíche para os lanches que faz em sua caverna!

Rendimento: 4 minissanduíches

Ingredientes

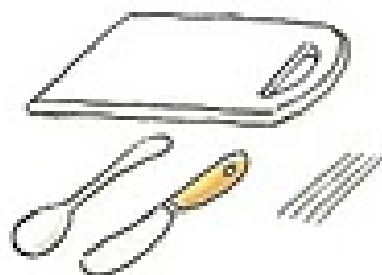
- 2 folhas de alface americana
- 1 tomate
- 1 colher de sopa de maionese
- 1 fatia de pão de forma de centeio ou de cenoura
- 2 fatias de pão de forma branco
- 2 fatias de peito de peru defumado



Você vai precisar da ajuda de um adulto para cortar o tomate.

Utensílios

Colher de sopa, faca sem ponta, placa de polipropileno e palitos de madeira.

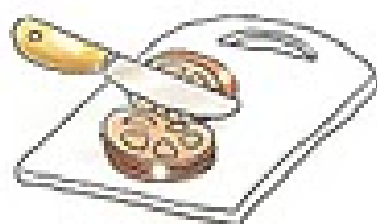


Como fazer

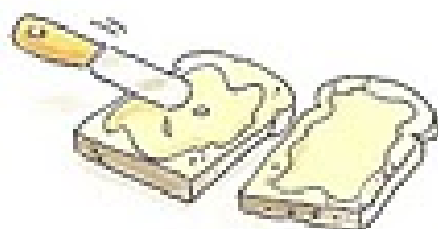
1. Lave bem as folhas de alface e o tomate em água corrente.



2. Sobre a placa de polipropileno, corte o tomate em rodela finas.



3. Passe maionese nos dois lados da fatia de pão de centeio. Nas fatias de pão de forma branco, passe maionese em apenas um dos lados.



4. Monte o sanduíche seguindo a ordem: 1 fatia de pão de forma branco, 1 folha de alface, 1 fatia de peito de peru, algumas rodela de tomate, a fatia de pão de centeio, outra folha de alface, mais rodela de tomate, 1 fatia de peito de peru e a outra fatia de pão de forma branco.



5. Espete os palitos próximos de cada um dos 4 cantos do sanduíche.



6. Corte o sanduíche ao meio e, depois, cada metade ao meio novamente. Está pronto para servir!



Dica

Você pode montar sanduíches utilizando vários tipos de pão de forma, diversos tipos de alface ou outra verdura. Se preferir, também pode substituir a maionese por patê de atum, de azeitona ou um outro tipo.



SANDUÍCHE ENROLADO

Esta receita é tão fácil
de fazer que não tem
como se enrolar!

Rendimento: 16 sanduíches

Ingredientes

- 1/2 quilo de morango
- 5 colheres de sopa de açúcar
- 4 pães folhas
- 200 gramas de cream cheese
- 8 morangos para decorar



Você vai precisar da ajuda de um adulto
para cortar os morangos e usar o fogão.

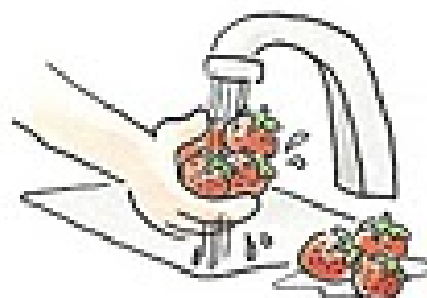
Utensílios

Panela com tampa, faca sem ponta,
colher de sopa, espátula, peneira, placa
de polipropileno e pratos de sobremesa.



Como fazer

1. Lave bem os morangos em água corrente.



2. Sobre a placa de polipropileno, retire os cabos dos morangos e corte-os ao meio, inclusive os 8 para decorar. Reserve estes últimos.



3. Coloque os demais morangos e o açúcar em uma panela. Tampe e deixe cozinhar em fogo baixo por 2 minutos ou até os morangos ficarem macios.



4. Retire do fogo e deixe descansar por 30 minutos. Depois, escorra a calda e reserve os morangos.



5. Abra os pães folhas sobre a mesa e, com a espátula, espalhe o cream cheese.



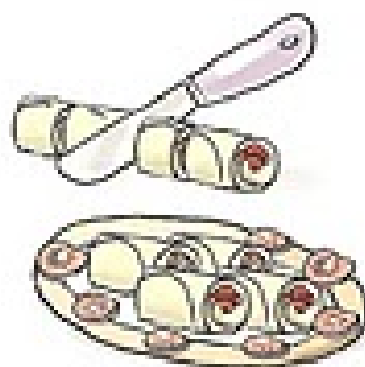
6. Distribua os morangos em um dos lados do pão. Repita o mesmo em todos os pães.



7. Enrole os pães, apertando para formar um rolo bem firme. Tome cuidado para não quebrá-los.



8. Corte cada sanduíche em 4 pedaços de 4 a 5 centímetros e coloque-os nos pratos. Decore com os morangos reservados.



Dica

Se você não encontrar o pão folha substitua por pão sírio cortado em metades ou massa pronta para panqueca.

Você sabia?

Que esse sanduíche enroladinho é chamado de wrap? O termo wrap significa enrolar, em inglês. É um prato que surgiu nos Estados Unidos, inspirado nas tortilhas recheadas de abacate ou feijão da culinária mexicana. O wrap pode ser doce ou salgado e, atualmente, cozinheiros famosos inventam, cada vez mais, receitas deliciosas desses sanduíches enrolados.

SANDUÍCHE SURPRESA

Depois que descobriu este sanduíche, o Saci só quer saber de comer escondido!

Rendimento: 1 sanduíche

Ingredientes

- 1/2 banana-nanica bem madura
- 2 fatias de pão de forma de sua preferência
- 1 colher de chá de mel ou açúcar
- 2 fatias de queijo prato
- 1/2 colher de café de canela em pó



Utensílios

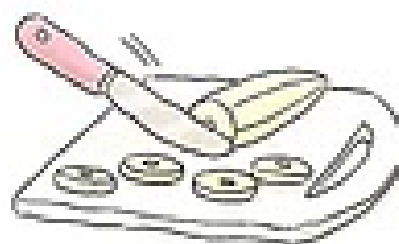
Colher de chá, colher de café, faca sem ponta, espátula, prato de sobremesa, placa de polipropileno e sanduícheira.



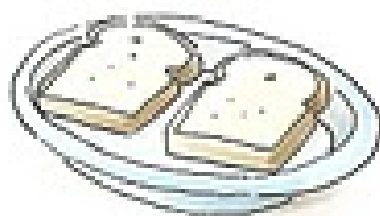
Você vai precisar da ajuda de um adulto para cortar os alimentos e usar a sanduícheira.

Como fazer

1. Lave bem a banana. Sobre a placa de polipropileno, descasque e corte a banana em rodélas finas.



2. Separe as fatias de pão de forma e coloque sobre o prato.



5. Coloque o sanduiche na sanduicheira e deixe até o pão ficar crocante.



3. Com a espátula, espalhe o mel sobre as fatias de pão de forma.



6. Sirva ainda quente, mas tome cuidado para não se queimar.



4. Monte o sanduiche colocando os ingredientes na seguinte ordem: 1 fatia de pão, 1 fatia de queijo prato, as rodela de banana, canela, a outra fatia de queijo prato e a outra fatia de pão.



Dica

Você pode substituir a canela por cubinhos de goiabada e transformá-lo em um Sanduiche Mineiro.

Você sabia?

O mel é produzido por várias espécies de abelha que existem no planeta. Ele tem o aspecto açucarado porque é obtido do néctar das flores. Se o mel é mais grosso ou mais fino, mais claro ou mais escuro é porque eles vieram de fontes de néctar e de espécies de abelha diferentes.



SUCO DE UVA CREMOSO

A Emilia gosta deste suco porque pode fazer na cor que quiser. É só trocar a fruta!

Rendimento: 2 copos

Ingredientes

- 1 xícara de chá de suco de uva natural concentrado
- 1 xícara de chá de água com gás gelada
- 1 copo de iogurte natural



Você vai precisar da ajuda de um adulto para abrir as garrafas e usar o liquidificador.

Utensílios

Xícara de chá, colher de sopa, copos e liquidificador.



Como fazer

1. Lave as garrafas de suco, de água e o copo de iogurte em água corrente.



2. Coloque no copo do liquidificador o suco de uva e o iogurte e bata bem.



4. Coloque o suco nos copos e sirva gelado.



3. Pare de bater, retire a jarra do liquidificador do motor e acrescente a água com gás, mexendo bem com a colher de sopa.



Você sabia?

A água gasosa faz aquelas bolinhas porque tem dentro dela gás carbônico (CO_2), assim como o refrigerante e outras bebidas com gás. Para produzir a água gasosa, o gás carbônico é adicionado à água, mas existem, em alguns lugares do mundo, fontes naturais de água gasosa.

Dica

Você pode variar os sabores e as cores usando suco natural de outras frutas como morango, goiaba, manga, maracujá. Caso o suco de fruta escolhido seja mais grosso que o de uva, acrescente um pouco mais de água.



SUCO REFRESCANTE

O Visconde foi esperto e levou este suco para se refrescar na sombra!

Rendimento: 5 copos

Ingredientes

- 3 saquinhos de polpa congelada de acerola
- $\frac{3}{4}$ de xícara de chá de suco concentrado de maracujá
- 8 colheres de sopa de groselha
- 3 xícaras de chá de água



Você vai precisar da ajuda de um adulto para abrir a embalagem da polpa congelada e usar o liquidificador.

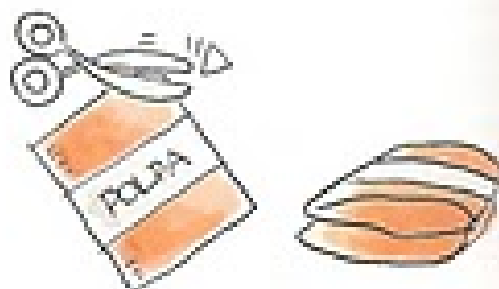
Utensílios

Xícara de chá, colher de sopa, tesoura sem ponta, copos e liquidificador.



Como fazer

1. Lave a embalagem da polpa congelada e abra com a tesoura.



2. Coloque a polpa de acerola no copo do liquidificador.



3. Adicione o suco concentrado de maracujá, a groselha e a água.



4. Bata todos os ingredientes muito bem.



5. Despeje em copos para suco e sirva ainda gelado.



Dica

Na primavera e no verão você pode usar a acerola fresca, pois nesse período elas estão bem vermelhinhas e saborosas.

Você sabia?

A acerola teve origem no mar das Antilhas, na América Central. Ela é rica em cálcio, fósforo, ferro e vitaminas, principalmente a A e a C. Essa fruta pode ser consumida ao natural, na forma de suco, refresco, sorvete, doce, geléia e compota.



SUPERTORTA

Quando tem convidados no Sítio, a Narizinho prepara esta receita no capricho!

Rendimento: 90 pedaços

Ingredientes

Abstract

- 2 xícaras de chá de peito de frango cozido e desfiado
- 1 xícara de chá de cenoura ralada
- 2 colheres de sopa de cebola picada
- 1 colher de sopa de cheiro-verde picado

1450

- 4 ovos
- 2 xícaras de chá de leite
- 1 xícara de chá de óleo
- 1 xícara de chá de queijo ralado
- 1 xícara de chá de amido de milho
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de sopa de fermento em pó
- margarina para untar



Você vai precisar da ajuda de um adulto para usar o liquidificador e o forno.

Utensilios

Xícara de chá, colher de chá, colher de sopa, colher de cozinha, faca sem ponta, abridor de latas e garrafas, tigela grande, liquidificador, fôrma grande de vidro refratário e luvas térmicas.



Como fazer

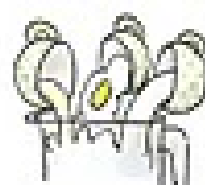
1. Para preparar o recheio, misture com a colher de cozinha, na tigela, o frango, a cenoura, a cebola e o cheiro-verde.



2. Para preparar a massa, lave os ovos em água corrente. Quebre-os, um de cada vez, em uma xícara.



3. Coloque os ovos no copo do liquidificador com o leite e o óleo e bata até misturar tudo muito bem.



4. Com o liquidificador ligado, adicione, aos poucos, o queijo ralado, o amido de milho, a farinha de trigo, o sal e o fermento.



5. Caso a massa fique difícil de bater no liquidificador, desligue o aparelho, retire a jarra do motor e, com uma colher de cozinha, misture melhor os ingredientes. Depois, ligue o liquidificador para voltar a misturar.



6. Unte uma fôrma de vidro refratário e coloque metade da massa.



7. Despeje o recheio e espelhe bem. Cubra com o restante da massa.



8. Leve ao forno em temperatura média por 25 minutos ou até a torta dourar.



9. Retire do forno, corte em 20 pedaços e sirva ainda quente.



Dica

Você pode fazer a torta de diversos sabores, mudando apenas o recheio, que pode ser de atum light ralado, queijo e presunto, sardinha, legumes, cogumelo etc.

TORTA VAPT-VUPT

O Pedrinho sabe fazer
uma torta de maçã de
dar água na boca!

Rendimento: 20 pedaços

Ingredientes

- 4 maçãs médias
- 4 ovos
- 12 colheres de sopa de farinha de trigo
- 12 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó
- 1 copo de leite
- margarina para untar
- farinha de trigo para polvilhar
- 3 colheres de sopa de coco ralado



Utensílios

Xícara de chá, colher de sopa, colher de sobremesa, copo, faca sem ponta, 2 tigelas médias, peneira, batedor manual, placa de polipropileno, assadeira grande e luvas térmicas.



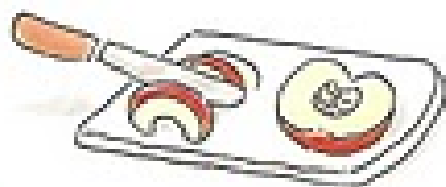
Você vai precisar da ajuda de um adulto para cortar os alimentos e usar o forno.

Como fazer

1. Lave bem as maçãs e os ovos em água corrente.



2. Sobre a placa de polipropileno, corte as maçãs ao meio e retire as sementes. Depois, corte-as em fatias finas.



3. Em uma tigela, peneire a farinha, o açúcar e o fermento e misture bem com a colher de sopa.



4. Quebre os ovos, um de cada vez, em uma xícara e coloque-os na outra tigela.



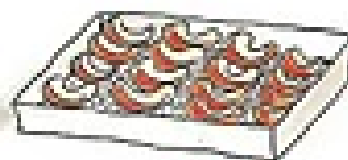
5. Adicione o leite aos ovos e misture bem com o batedor manual.



6. Unte a assadeira com margarina e polvilhe farinha.



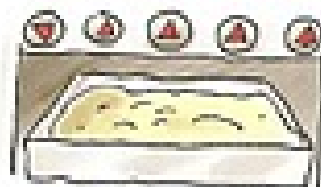
7. Coloque na assadeira primeiro as maçãs fatiadas e, depois, os ingredientes secos, formando várias camadas nessa ordem.



8. Despeje sobre as camadas o leite batido com os ovos e espalhe pela superfície. Deixe descansar por 20 minutos para que o leite penetre em todas as camadas.



9. Asse em forno com temperatura média por aproximadamente 20 minutos.



10. Ao retirar do forno, polvilhe o coco ralado na superfície da torta. Corte em 20 quadrados e sirva.



Dica

A maçã pode ser substituída por banana, abacaxi, pêra ou por uma mistura de frutas.